

Lamm-Pita mit Minze-Knoblauch-Sauce



Foto: Kai Schwabe

Zutaten für 10 Stück:

400 ml Kraft Sauce Knoblauch
3 EL fein gehackte frische Minze
1 kg Lammhackfleisch
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Zimt
1 EL getrockneter Oregano
1 TL Salz
1 TL gemahlener Pfeffer
30 ml Pflanzenöl
10 Pita-Taschen zum Füllen (ca. 670 g, Durchmesser 13 cm)
200 g Eichblattsalat (ggf. klein zupfen)
300 g Kirschtomaten (halbieren)
400 gelbe Paprika (in Streifen schneiden)

Zubereitung:

1. Kraft Sauce mit der gehackten Minze verrühren. Lammhack mit den Gewürzen gut vermischen, zu 30 kleinen Frikadellen formen und mit Öl bestreichen. 8-10 Minuten grillen, zwischendurch wenden.
2. Pita-Taschen von jeder Seite kurz auf den Grill legen. Aufschneiden und die Unterseite mit etwas Minze-Knoblauch-Sauce bestreichen. Taschen mit Salat, jeweils 3 Lammfrikadellen, Tomaten und Paprika füllen. Mit restlicher Sauce beträufeln.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 432 kcal/1815 kJ, Eiweiß: 27 g, Kohlenhydrate: 44 g, davon Zucker: 7 g Fett: 16 g, gesättigte Fettsäuren: 3,9 g, Ballaststoffe: 2,3 g, Salz: 1,3 g